

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Лицей г. Уварово им.

А.И. Данилова"



Е.В. Уварова



**Примерное 10-дневное меню для организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(МБОУ "Лицей г. Уварово им. А.И. Данилова")
возрастная группа 12 лет и старше**

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe															
ДЕНЬ 1 ОБЕД																													
219	Суп картофельный с крупой	250	2,96	1,83	22,6	118,83	0,1	17,92						19,73	200	34,3	1,63												
733	Биточки из птицы	100	16,69	9,29	14,9	209,8	0,51							18,02		31,94	1,76												
442	Рожки отварные	180	6,31	4,88	45,1	238,86								12,24		9,87	0,73												
	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	9,6	0,28	2,1			32	0,9	13	0,8													
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-			24	22	16	0,8													
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-			12,95	62,3	19,25	0,94													
	Батон	45	3,6	0,6	18,9	106,2	0,03	-	-	-			11,3	38,7	15,8	0,72													
	ИТОГО:		33,25	21,178	143,9	898,6	0,766	27,82	0,28	2,1			130,2	323,9	140,2	7,38													
ДЕНЬ 2 ОБЕД																													
223	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	13,3	9,2	26,1	231,01	0,02	2,56						28,35	31,51	14,95	0,7												
668	Тефтели мясные в соусе	120	14,01	20,1	10,23	207,7	0,13	41,01	0,01					56,49	87	39,5	2,57												
701	Картофель тушеный	150	4,35	6,59	34,37	208	0,01							30,81	170,7	21,2	1,84												
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	280	27	0,03	6,67						26,67	30	16,67	0,67												
	Сок	200	0,94	-	21,29	88,92	0,04		-	-			3	36	30	1,4													
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-			12,95	62,3	19,25	0,94													
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-			11,3	38,7	15,8	0,72													
	ИТОГО:		39,47	36,818	409,4	938,38	0,316	50,24	0,01				169,6	456,2	157,4	8,84													

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
День 3	ОБЕД																	
197	Пи из свежей капусты	250	1,8	2,56	9,45	62,49	0,13	32						35,44	66,28	18,69	0,87	
632	Гуляш мясной	100	16,36	35,75	5,99	307,8	0,1	4,25	0,04					25,14	206,1	29,5	3,56	
744	Гречка отварная	180	5,76	1,44	30,78	210,9	0,33	0	0,02					8,4	188,7	56,1	1,9	
131	Икра свекольная	100	1,53	10	10,64	83,9	9,9	9,9						36,32		42,07	1,35	
1010	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		5,6						14,4		9,2	1,6	
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-					12,95	62,3	19,25	0,94	
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-					11,3	38,7	15,8	0,72	
	Фрукт	180	0,72	0,72	17,6	84,6	1,08	39,6						63	43,2	35,64	8,64	
	ИТОГО:		32,5	51,348	127,1	984,44	11,63	91,35	0,06					207	605,3	226,3	19,58	
День 4	ОБЕД																	
221	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,7	20	163	0,2	1,37						53,75	26,6	55	2,37	
541	Биточки рыбные	100	14,91	5,49	10,3	148,92	0,06	0,8	0,01					4,68	21,3	59,1	1,13	
759	Картофельное пюре	180	3,76	4,73	29	173,77	0,16	32,3						53,98	102,8	41,16	1,47	
81	Салат из белокачан. капусты	100	1,62	5	9,02	87,04	0,03	32,45						37,37	27,61	15,16	0,51	
	Снежок	200	9,4	4,4	6,37	102,6	0,03	1,2	0,02					248	190	30	0,2	
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-					12,95	62,3	19,25	0,94	
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-					11,3	38,7	15,8	0,72	
	Фрукт	180	0,72	0,72	17,6	84,6	1,08	39,6						63	43,2	35,64	8,64	
	ИТОГО:		44,08	26,87	129,7	935,68	1,65	107,7	0,03	0,00	485,03	512,6	271,1	15,98				

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
День 5 ОБЕД																											
220	Суп полевой	250	2,96	1,83	22,6	121,83	0,13	17,92					19,73	66,28	34,3	1,63											
642	Плов	280	19,49	29,187	58,13	563,203	0,04	4,178					48,1	49,84	46,82	3,505											
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	280	27	0,03	6,67					26,67	30	16,67	0,67											
929	Апельсиновый напиток	200	0,17	-	23,51	94,72	0,08	13,2					7,88	5,06	2,86	0,12											
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-					12,95	62,3	19,25	0,94											
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-					11,3	38,7	15,8	0,72											
	ИТОГО:		29,49	31,945	421,7	982,503	0,366	41,97					126,6	252,2	135,7	7,585											
День 6 ОБЕД																											
220	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,96	1,83	22,6	118,83	0,1	17,92					19,73	200	34,3	1,63											
697	Курица отварная	100	25,11	4,24	1,96	221,7	0,08	0,1	0,02				13,2	72	22,99	1,5											
442	Макаронные изделия отварные	180	6,31	4,88	45,1	238,86	0,04						12,24	44,5	9,87	0,73											
	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	9,6	0,28				32	0,99	13	0,8											
	Сок	200	0,94	-	21,29	88,92	0,04						3	36	30	1,4											
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-					12,95	62,3	19,25	0,94											
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-					11,3	38,7	15,8	0,72											
	ИТОГО:		42,11	15,978	132,8	902,26	0,376	27,62	0,3	2,1	0,3	2,1	104,4	454,5	145,2	7,72											

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
День 7	ОБЕД																	
221	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,7	20	169,7	0,2	1,37						53,75	266	55	2,37	
631	Жаркое по домашнему (с куриной грудкой)	280	25,984	11,256	33,71	398,12	0,3	38,75						56,62	45,02	82,71	5,23	
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	280	27	0,03	6,67						26,67	30	16,67	0,67	
1010	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		5,6						14,4		9,2	1,6	
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	-	-		12,95	62,3	19,25	0,94	
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	-		11,3	38,7	15,8	0,72	
	ИТОГО:		40,714	17,934	386,4	829,57	0,616	52,39						175,7	442	198,6	11,53	
День 8	ОБЕД																	
270	Суп рыбный из консервов	250	7,21	5,89	19	160	0,13	0,12						18,08	66,28	15,6	2	
658	Котлета мясная	100	15,05	13,03	9,9	224,33	0,38	0,8	0,01					15,85	133,3	25,13	2,363	
747	Рис отварной	180	3,77	3,93	41,2	206,24	0,33		0,02					13,92	188,7	11,28	0,26	
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	280	27	0,03	6,67						26,67	30	16,67	0,67	
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	-	-		24	22	16	0,8	
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	-	-		12,95	62,3	19,25	0,94	
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	-		11,3	38,7	15,8	0,72	
	Фрукт	180	0,72	0,72	17,6	84,6	1,08	39,6						63	43,2	35,64	8,64	
	ИТОГО:		34,07	24,498	429	975,08	2,076	47,49	0,03	0	185,8	584,5	155,4	16,393				

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
День 9	ОБЕД																		
176	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	3,23	3,54	14,24	101,58	0,05	25,92						35,52	47,12	25,63		1,06	
517	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100/50	10,4	6,2	2,02	135,2	0,1	2,3						16,17	20,21	58,41		1,02	
759	Картофельное пюре	180	3,76	4,73	29	173,77	0,16	32,3						53,98	102,8	41,16		1,47	
81	Салат из белокачан. капусты	100	1,62	5	9,02	87,04	0,03	32,45						37,37	27,61	15,16		0,51	
948	Кисель	200		-	33,2	133,1								0,3				0,045	
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-						12,95	62,3	19,25		0,94	
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-						11,3	38,7	15,8		0,72	
	Фрукт	180	0,72	0,72	17,6	84,6	1,08	39,6						63	43,2	35,64		8,64	
	ИТОГО:		25,8	21,018	142,5	891,04	1,506	132,6						230,6	342	211,1		14,405	
День 10	ОБЕД																		
223	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	13,3	9,2	26,1	231,01	0,02	2,56						28,35	31,51	14,95		0,7	
744	Гречка отварная	180	3,17	9,39	17,03	208,2	0,04							8,4		5,1		1,9	
632	Гуляш из куриной грудки	100	17,9	14,22	5,86	220,19	0,41	3,1	0,01					18,48	14,2	27,97		1,78	
131	Икра свекольная	100	1,53	10	10,64	83,9	9,9	9,9						36,32		42,07		1,35	
924	Напиток цитрусовый	200	0,2	-	16,26	63	0,01	10						7,7	4,5	2,5		0,09	
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-						12,95	62,3	19,25		0,94	
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-						11,3	38,7	15,8		0,72	
	ИТОГО:		42,17	43,638	113,3	982,05	10,47	25,56	0,01					123,5	151,2	127,6		7,48	